ЧЕМ МЫ ДЫШИМ*

...ного
...ельную
...ного рода
...я?
...нический про-
...ы на улучшение
...о окружающая сре-
...ь. В пище, воздухе,
воде появ... вещества искусственного происхождения. Большинство из них токсично, то есть ядовито. Такие вещества в природе прежде не встречались. И живые организмы оказались беззащитными, уязвимыми, потому что не успевают создавать барьеры, обезвреживающие лавину новых ядов.

В журнале «Работница» № 10 за 1990 год были даны советы, как в домашних условиях обезвредить первый родник энергии — продукты питания, то есть частично снизить в них концентрацию нитратов, пестицидов. Сегодня мы поговорим о воздухе, которым дышим.

Чем же защититься нам, рядовым жителям?

Прежде всего научитесь сами и научите своих детей дышать НОСОМ. Слизистая оболочка носовой полости с множеством ресничек, будто влажная щетка, соберет большую часть вредной пыли, микробов, не пропустит их в легкие. Почаще освобождайте слизистую носа от накопившейся пыли. А перед сном обязательно протрите каждую ноздрю изнутри влажной ваткой.

Горожане, проветривайте комнаты только ДНЕМ! Именно по ночам промышленные предприятия тайком от санитарной инспекции загрязняют атмосферу вредными выбросами. Особенно опасен промышленный смог в тихую погоду. Только ветер уносит с улиц вредные вещества, выдувая смог.

Сельским жителям в дни подкормки полей и травления вредителей-насекомых с самолетов нужно не только закрывать окна и двери домов, но и самим как можно реже появляться на улице.

Горожанам, живущим на первых этажах, против окон которых стоят вереницы автомобилей, не стоит открывать даже форточки по утрам и вечерам, тем более в безветренную погоду. Именно утром и вечером автомобилисты прогревают моторы, и вместо свежего воздуха ваши квартиры заполнятся выхлопными газами, содержащими много канцерогенных веществ.

Сейчас многие люди увлекаются йогой или активным бегом — для укрепления здоровья. Категорически не рекомендуем делать полное дыхание йогов в городе, а также бегать по городским улицам. Вблизи автомагистралей, заводов вдохи надо делать неглубокие, поверхностные. Ведь воздух, полный испарений от асфальта, пыли, при глубоком дыхании постепенно загрязнит легочную ткань вредными веществами. Любителям йоги и активного бега советуем обычным шагом дойти до ближайшего парка или лесного массива и уже там бегать и глубоко дышать на здоровье. Считается, что лишь за двадцатиметровым лесным барьером вы попадаете в относительно чистый воздушный оазис.

Конечно, эти советы — защита неполная, но и ею не пренебрегайте. Ведь в центре городов даже деревья задыхаются и сохнут. Ну, а если хотите наглядно определить чистоту наружного воздуха, то повесьте в проеме открытого окна чистую влажную марлю. Вечером, сняв марлю, понюхайте ее и сравните ее цвет с первозданным — белоснежным.

Как не заболеть от домашнего воздуха? Городской житель проводит в помещении почти 80% своего времени. По данным ученых, сравнивавших воздух в квартирах с загрязненным городским воздухом, оказалось, что воздух в комнатах в 4—6 раз грязнее наружного и в 8—10 раз токсичнее. Как же это получилось?

Из всех источников ионизирующего излучения наибольший вред человеку приносит радон. Его концентрация в наших жилых помещениях иногда может превышать ПДК в тысячи раз. Вот отчего еще растет число онкологических заболеваний.

Радон в основном выделяется из земной коры. Любая наземная постройка накапливает этот радиоактивный газ и не дает ему рассеяться в атмосфере. Считается, что самые высокие концентрации радона скапливаются в кирпичных и каменных домах, минимальна его концентрация в деревянных строениях. В наших домах радон выделяют стены, перекрытия, а также водопровод и бытовой газ. Как же бороться с накоплением радиоактивного газа в квартирах? Можно устраивать время от времени хорошие сквозняки, рассеивая радон в атмосфере. А можно хотя бы на выходные дни сбегать из городской квартиры в деревянную избу или в туристическую палатку.

В наших квартирах есть еще один источник небольшого радиоактивного излучения — экран телевизора. Зарубежные ученые советуют заядлым телезрителям нейтрализовать и этот малый источник радиоактивности. Каким образом? Да всего-то-навсего поставить по краям от экрана, сбоку от телеящика, колючие южноамериканские кактусы. Ряд телезрителей, проделавших этот опыт, утверждает, что поверхность кактуса, повернутая к экрану, желтеет.

Что еще отравляет воздух в нашей квартире? Конечно, свинцовые белила, стиральные порошки, линолеум, пластики, ковры из синтетических волокон, поролоновая обивка кресел, диванов. Список велик. Однако, по мнению профессора М. Т. Дмитриева, львиную долю (70—90%) вредных веществ в воздух квартир привносит современная мебель.

В древесностружечных плитах (основе новой мебели) содержится много синтетического клеящего вещества. Кроме того, полимеры, краски, лаки этой мебели «потеют» и тоже отравляют воздух токсичными химическими соединениями. Вредные испарения от мебели, «стенок», стиральных порошков и прочей синтетики усиливаются при нагреве. Поэтому держите все это подальше от батарей центрального отопления и от лучей знойного летнего солнца.

Загрязнение комнатного воздуха сказывается на здоровье не сразу. Сначала ухудшается самочувствие, потом начинает болеть голова, от бессонницы появляются раздражительность, утомляемость. А уж когда начнет расти скорость оседания эритроцитов (СОЭ) и снижаться иммунная защита, то ОРЗ, бронхиты, астма и аллергии могут стать хроническими.

Кстати, особенно ядовит воздух в закрытых платяных шкафах, ящиках столов, кухонных шкафчиках. Загрязнение воздуха в них чудовищно, оно в 3000—6000 раз превышает ПДК! Врачи не раз отмечали тяжкие отравления у детей, которые во время игры прятались в шкафу.

Похоже, что не только комнаты, но и кухонные полки, и ящики столов следует проветривать, иначе без вреда для здоровья и кастрюли из шкафчика не достать. Шутки шутками, но выход один: из двух зол следует выбрать меньшее — даже не очень чистым наружным воздухом обязательно проветривайте более загрязненный комнатный. А главное, проветривайте днем!

Самый главный наш защитник — растения. Растения не только поглощают углекислоту, собирают на листьях пыль, не только обогащают воздух кислородом. Многие из них очищают воздух от чуждых природе химических веществ.

Самый активный очиститель воздуха в квартире — хлорофитум. Немцы его называют зеленой лилией, англичане — растением-пауком. Английское название, по-видимому, дано хлорофитуму за его форму. Неприхотливое к свету и влаге растение представляет собой розетку узких листьев — зеленый фонтан. Из розетки со временем появляются длинные тонкие стебли-цветоносы с мелкими белыми цветочками. На конце каждого цветоноса вскоре образуются маленькие розетки листьев. Их можно отсадить — вырастет новый хлорофитум. Если горшок с растением подвесить в кашпо, то цветоносы, свисая вниз, сделают хлорофитум похожим на зеленого паука с мохнатыми лапками. У нас в комнатных условиях из многих разновидностей прижился лишь один — хлорофитум хохлатый. Правда, селекционеры вывели две его декоративные формы: у одной — белая полоска в центре листа, у другой — две по краям листа. Но и с белыми полосками и без них хлорофитум — лучший чистильщик воздуха! И пусть у вас на окнах и подоконниках, а то и на стенах прихожей растет неприхотливый и очень полезный хлорофитум хохлатый, растение-паук.

Кстати, есть древняя примета: паучок в доме — к счастью, его нельзя убивать.

И. ДЕНИСОВА,
С. МАТВЕЕВ

* *См. «Работницу» №№ 3, 5, 7 за 1991 год.*

СЕЛИ НА ШЕЮ?..

Исповедь молодого человека, бросившего работу по семейным обстоятельствам

Он звонил мне раз в месяц. «Это Андрей,— говорил он,— помните?» В его голосе всегда была грусть и некоторая неловкость. «Как ваши дела? — спрашивала я, в свою очередь.— Может, встретимся, поговорим?» Я предлагала встречу уже полгода. «Да, только на этой неделе не получится, у меня много дел по дому, и детей не на кого оставить. Я позвоню, ладно?» И опять он пропадал.

В первый наш разговор я выудила у него немного информации — 25 лет, двое детей. Окончил автодорожный институт и мечтал с детства строить дороги в самых непроходимых местах. Романтические планы разбились о любовь. Его девушка Ириша провозгласила: «Из Москвы никуда не поеду. Хочу семью, детей и нормального мужа-помощника. Чтобы вечером он возвращался домой, а не в вагончик-общежитие в полевых условиях». Он был влюблен, потому не было сил сопротивляться. Устроился в контору и потихоньку горевал без настоящего мужского дела.

— Скажите честно и прямо, я — идиот? — спросил он тогда. По телефону с чужим человеком он мог говорить на эту тему. Его ломало, он сомневался в себе и мучился от нелепого положения, в котором оказался. Два года назад он ушел с работы, чтобы стать... домохозяйкой.

— Это стыдно, наверное, мужик сидит дома с детьми, а жена работает. Но у жены зарплата намного выше моей,— тут же оправдывался он.

— Это нормально. Семья вправе сама решать, как поступить,— пыталась поддержать его я. Хотя вряд ли мне это было по душе: мужчина — домохозяйка. Срабатывал скорее всего стереотип. Сильный, здоровый, молодой профессионал нацепил домашний фартук, а жена-бедолага деньги зарабатывает. Ситуация необычная, ни в какие социальные нормы не вписывающаяся...

А почему бы и нет, если это выход для семьи? Помню, что еще три года назад мы в журнале рассказывали об интересном опыте болгар, семейный кодекс которых позволял использовать отпуск по уходу за ребенком любому из родителей. Мы могли только мечтать об этом. Но наконец и наши семьи получили такую возможность. Так почему же смущен Андрей? Почему и меня что-то коробит в таком раскладе? Но я бодро отвечаю парню:

— Это нормально. А для детей, возможно, и более полезно. У отца свой почерк, свой вкус, он мужчина. Не тушуйтесь. Записывайте самое интересное, ваш опыт может кому-то пригодиться.

СТРОКИ ИЗ ДНЕВНИКА: *«Это все началось с появлением в доме первенца. Я приходил с работы, и меня молча встречали. Молча подавали на стол. Когда я пытался заговорить, жена обрывала меня: «Тише, иначе проснется ребенок». Все было подчинено Ему, а он спал, казалось, 23 часа в сутки. Остальное время ел и кричал. Кричал он невыносимо, но я терпел, покуда были силы. Потом взрывался и задавал жене тысячу глупых вопросов. Она обзывала меня неграмотным папашей. Когда «наследник» просыпался, начинались поиски пеленок. Одни оказывались мокрыми, другие — непроглаженными, тре-*

т
у
мс
сер
лыш
гда

Моя
чемной.
дить пел
изводил м
гаясь по до
чек... Прогулк
не доверялись —
ску вынести и занести.
пил момент, когда я, как си
та, как ненужное приложение, должен был или уйти из дома, или заняться собственным совершенствованием. Я взялся за книги по воспитанию младенцев и зарылся в ворох пеленок. Я их гладил, аккуратно раскладывал на стопки и однажды вдруг поймал себя на мысли, что мне это нравится. По-

суще
родите
наследни
кричит и бе
ся. Трудный м ... чтобы не
сойти с ума. Ведь с этой минуты родители — он и она — перестают принадлежать «себе



Вот таким представляет вместе с героем этого рассказа «мужское» счастье и наш фотокорр... ...ЧКОР